„DEPRINDEREA DE MIȘCARE NE MENȚINE SĂNĂTATEA ȘI, IMPLICIT, NE PRELUNGEȘTE TINEREȚEA...“

opinează dr. **Alexandru DRAFTA**, medic primar în cadrul Spitalului „Grivița“ din București

Pe Clăbucet, între sutele de copii și tineri care luau cu asalt pârtia, trăind din plin, în această splendidă zi de iarnă, o apariție... surprinzătoare. Alexandru Drafta, consacrat ca arbitru divizionar de rugby. Ne risipește repede nedumerirea „Ori de cîte ori am prilejul, în sfîrșit de săptămînă sau în concediu, iau calea munților. O fac de ani de zile, încă din perioada de început a profesiunii, pe cînd lucram în diverse circumscripții sanitare din județul Argeș — la Brostești, Lunca Corbului sau Suseni. Vin cu plăcere la Predeal, unde pârtiile îmi sînt foarte apropiate. Iarna te cobori pe schiuri, vara practic turismul montan, nici nu-ți imaginezi ce valoare prezintă pentru sănătate o schimbare de mediu, de climat, după activitatea umplută, după activitatea umplută de un implicit mediu de oraș. Aerul pur al înălțimilor determină o oxigenare absolut necesară a plămînilor, iar presiunea atmosferică, cu totul alta la munte, favorizează o circulație adecvată a sîngelui. În cazul celor care, iată, acum, iarna, practică schiul, se asociază și o activitate fizică, cu efecte miraculoase asupra stării de sănătate și de bună dispoziție. Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

Ne revedem cu dr. Drafta în Capitală, chiar la locul său de muncă, Dispensarul policlinic „Cristian Tell“ aparținînd de Spitalul „Grivița“. După ultimul consult, avînd un drum comun spre casă, îi mărturisesc că mă simt teasez în autoturism. Ne refacem cu delicatețe : „Pe distanțe scurte, prefer mersul pe jos. O stație, două de tramvai, autobuz și chiar de metrou reprezintă o comodă și foarte utilă pentru organism, o recîștigare a proceselor de excitație și de inhibiție, o reechilibrare a prosperității. Și este de ce scăpăm constituie o gură, cu condiția să deprindere conștientă, practicînd drumeția montană, adică mișcare în aer liber, în atmosfera ozonificată a pădurilor de brazi, de conifere. Și asta, pe propriile picioare ! Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

Ne revedem cu dr. Drafta în Capitală, chiar la locul său de muncă, Dispensarul policlinic „Cristian Tell“ aparținînd de Spitalul „Grivița“. După ultimul consult, avînd un drum comun spre casă, îi mărturisesc că mă simt teasez în autoturism. Ne refacem cu delicatețe : „Pe distanțe scurte, prefer mersul pe jos. O stație, două de tramvai, autobuz și chiar de metrou reprezintă o comodă și foarte utilă pentru organism, o reechilibrare a proceselor de excitație și de inhibiție, o recîștigare a prosperității. Și este de ce scăpăm constituie o gură, cu condiția să deprindere conștientă, practicînd drumeția montană, adică mișcare în aer liber, în atmosfera ozonificată a pădurilor de brazi, de conifere. Și asta, pe propriile picioare ! Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

Ne revedem cu dr. Drafta în Capitală, chiar la locul său de muncă, Dispensarul policlinic „Cristian Tell“ aparținînd de Spitalul „Grivița“. După ultimul consult, avînd un drum comun spre casă, îi mărturisesc că mă simt teasez în autoturism. Ne refacem cu delicatețe : „Pe distanțe scurte, prefer mersul pe jos. O stație, două de tramvai, autobuz și chiar de metrou reprezintă o comodă și foarte utilă pentru organism, o reechilibrare a proceselor de excitație și de inhibiție, o recîștigare a prosperității. Și este de ce scăpăm constituie o gură, cu condiția să deprindere conștientă, practicînd drumeția montană, adică mișcare în aer liber, în atmosfera ozonificată a pădurilor de brazi, de conifere. Și asta, pe propriile picioare ! Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

Tiberiu STAMA

SPORTUL și viața rationala

PRIMUL CONCURS AL SEZONULUI LA BIATLON

Pe Pîrîia de pe Valea Rîșnovei, de lîngă Predeal, s-a desfășurat primul concurs de biatlon al sezonului, dotat cu **„Cupa A.S.A. Brașov“**. De notat că pe pîrtiile de concurs și-au reînceput aparițiile garnitura de biatloniste, marea lor majoritate provenind dintre schioarele fondiste cunoscute, de la rezultatele înregistrate, masculin, seniori, 15 km : **Lestyen** (ASA) 50:05 (1 min. pen.), 2. M. Rădulescu (ASA) 50:26 (2), 3. D. Tănăsiu (ASA) 51:11 (3), 4. S. Țeposu (Dinamo Brașov) 53:19 (3), 5. N. Serban (ASA) 53:36 (7), 6. V. Gheorghe (ASA) 54:28 (7) ; juniori, 12,5 km : **I. B. Stancu** (ASA) 40:29 (2), 2. S. Dinu 43:26 (5), 3. D. Diaconescu (CSȘ Dinamo Rîșnov) 43:33 (4), 4. C. Pentiuc (Dinamo Brașov) 44:26 (5), 5. S. Ilie (Centrul Olimpic ASA CSS Bistrița) 45:28 (4), 6. F. Suică (ASA) 46:33 (5) ; feminin, 12 km : 1. Monica Lăcătuș (CSM Bistrița) 49:42 (10), 2. Daniela Filimon (Tractorul Brașov) 50:14 (11), 3. Mihaela Cîrstoi (ASA Brașov) 52:18 (14), 4. Georgeta Ilieșiu (ASA Brașov) 52:41 (15), 5. Daniela Girbacea (ASA) 52:59 (11).

TURNEU AMICAL DE HANDBAL (f) LA BRAȘOV

În organizarea asociației sportive Rulmentul Brașov a avut loc un turneu amical feminin de handbal, la care au participat echipele Rapid Pucioasa, Constructorul Timișoara, Rulmentul și Rulmentul II. A fost o bună repetiție pentru faza a doua a unei competiții oficiale de tradiție, „Cupa României“, care se va desfășura în perioada 7 ianuarie, anul viitor (în ceea ce le privește pe Rapid și Constructorul, acestea s-au acomodat mai din timp cu sala din Brașov, ele făcînd parte din grupa care își va desfășura aici partidele).

În cele două zile de concurs spectatorii au asistat la dispute interesante. Pe primul loc 8-8 situat **Rulmentul Brașov (26—18** cu Rapid, 30—15 cu Constructorul și 26—25 cu Rulmentul II), urmată de Rulmentul II (25—23 cu Rapid I), Rapid (21—17 cu Constructorul) și Constructorul (25—24 cu Rulmentul II). Golgeteri : **Irina Mureșan** (Rulmentul) 24 de goluri înscrise. (Carol GRUIA, coresp.).

O PASIUNE STATORNICĂ PENTRU SPORT

Însemnări

Cînd am aflat că vom sta de vorbă cu omul care a demarat activitatea șahistă în Drobeta-Tr. Severin, plecînd aproape de la zero și ajungînd cu echipa în Divizia B, ne-am așteptat să întîlnim un bărbat cărunt, peste care a trecut un anumit număr de ani. Surpriza a fost mare ! **Paul Hedreanu** demonstrează că rezultatele nu așteaptă numărul anilor, dacă etapele de viață și de activitate sînt parcurse cu pasiune mistuitoare. Inginer constructor de nave și instalații de bord, șef al secției mecanică — tubulatura de la **Severnav** (Intr. Construcții Navale și Prelucrări la Cald), ing. Hedreanu este, în timpul liber, un mare dăbîlor al sportului. În planul activității șahiste — președintele secției de resort a C.S.M. și, în același timp, jucător, delegat, organizator, antrenor. Toate acestea, repetăm, în timpul liber.

Ne-a mărturisit că joacă șah din copilărie. Dar neexistînd o activitate șahistă organizată în orașul de origine, Alba Iulia, a practicat voleiul pînă la 30 de ani. O echipă formată din inițiativa lui, în timpul facultății — Universitatea Galați — a cîștigat campionatul studențesc în 1974.

O dată cu repartiția, în 1976, la Șantierul Naval din Drobeta-Tr. Severin, a pus bazele unei echipe de volei ce participă, de trei ani în campionatul județean, jucînd și barajul pentru Divizia B. Fiindcă a abandonat voleiul, din motive de sănătate, reintorcîndu-se la prima pasiune. Și, iată, cîteva din reperele evoluției ulterioare : în 1984 legitimează în sportul mintii cîțiva copii și munciitori, după care începe organizarea unor competiții de masă, pentru ca încă din primul an să se claseifice cu echipa pe locul III pe județ, în 1987 ocupînd locul I și promovînd în Divizia B, unde obține, doi ani la rînd, locul IV.

Rezumăm : de la o activitate ce a început după orele de program, trei zile pe săptămînă, cu trei jucători de categoria a II-a, s-a ajuns la un bogat program de pregătire, pe tot parcursul săptămînii și la o competiție, din punct de vedere al clasificărilor, de 2 maeștri FIDE, 3 maeștri, 12 candidați de maeștri, 20 cu categoria I, din cei peste 60 de sportivi legitimați în prezent. Dacă dorim și un argument de ordin sentimental : Viorel Grecu, pe atunci copil care a început șahul, pe locul doi la categoria I, fiind și component al lotului național.

Alte realizări ? Amenajarea unei săli de șah la Clubul Partizan, acum sediul șahului mehedințean. Tot alci există un calculator ce folosește atît la pregătirea copiilor, cît și la stocarea datelor.

Secretul acestor reușite nu l-a dezvăluit chiar ing. Hedreanu : „Munca a stat la baza tuturor rezultatelor, nu numai a mea, ci a tuturor, în special a copiilor. Nu uitați-i am îndrumat, rezultatele le-au adus ei. Mai notați că toți copiii sînt foarte buni și la învățătură, unii participînd și la diferite faze naționale ale Olimpiadelor“.

Cea mai mare satisfacție ? Promovarea în Divizia B. Îi dorim nou reușite și, în primul rînd, promovarea în Divizia A. Pentru că o inimă ce bate în ritmul ceasului de șah. le merită din prisosință !

Alexandru RUSU

ACTUALITATEA ȘAHISTĂ

● Asociația sportivă „Stiința — Învățămînt“ din Giurgiu a organizat, în colaborare cu comisia județeană de șah, un interesant concurs pentru copii și juniori, la care au luat parte cei mai talentați elevi de la școlile și liceele din municipiu. Primii clasați au obținut dreptul de participare la semifinalele Campionatului Național de juniori din luna viitoare, anului viitor. (Octavian GUȚU — coresp.).

● O lăudabilă inițiativă : crearea unui cerc de inițiere la Școala nr. 5 din Capitală, cu cei mai mici elevi — cei din clasa I. Inițiativa aparține C.S.S. 1 (director, prof. Mărinel Oancea).

HANDBALUL FEMININ ROMÂNESC

(Urmare din pag. 1)

tră, între primii 3 portari ai acestei competiții, iar **Elisabeta Roșu** s-a dovedit utilă, de asemenea, cînd situația a cerut introducerea ei în poartă. Mai tînăra Magdalena Albert a jucat puțin, dar — sîntem siguri — a învățat mult.

În atac, formația noastră s-a dovedit inegală — nu e numai părerea noastră — principalele cauze fiind : lipsa unui conducătoare de joc la nivelul cerințelor unei competiții puternice, a unui interlocutor pe măsură și slabul randament al celor 3 pivoți : Cozma, Iovănescu, Lazăr ; de aici, emotivitatea crescută în partidele cu miză mare și partenere puternice, cu o bogată experiență. Dacă prima dintre deficiențe a fost atenuată prin formulele de echipă stabilite de la caz la caz, de cei doi tehnicieni, cea de a doua a fost mai greu de stăpînit. A rezultat abaterea uneori de la tactica recomandată în urma îndelungilor studii pe video, înghesuirea atacurilor pe centru, oarecare lipsă de colaborare, de încredere în forțele proprii, și, mai presus de orice, pripeala (generînd nesiguranță) în atac și nădejdeobă pe contraatac. Jucătoare cu experiență (Tircă — locul 10—11 în topul golgeterilor, Cozma, Matei), dar și mai tinere (Antoneanu, Drăgănescu, Duca, Dolciu, Lazăr, Luca) au fruit destule situații favorabile, încluse de la 7 metri, au aruncat slab sau imprecis la poartă, chiar singure cu portarul, au irosit pase, au făcut pași sau faulturi nu totdeauna necesare. Nu multe dar costisitoare în meciuri pierdute la 1—2 goluri. Au fost partide în care realizatoare cunoscute au înscris doar o dată sau de două ori (Tircă — cu Bulgaria și Cehoslovacia, Cozma — cu Cehoslovacia, Portugalia, Bulgaria și Polonia, Matei — cu Bulgaria). Iovănescu a înscris 3 goluri în 5 partide, Drăgănescu 6 în 7, Duca 6 în 6...

Minusurile au ieșit mai pregnant în evidență în ultimele două meciuri și nemulțumirea întregului colectiv, deci și a jucătoarelor, a fost cu atît mai mare, cu cît accesul tea erau decisive pentru primul loc și, apoi, pentru cel de-al treilea. Un pic de concentrare în plus, de ordonare a jocului ar fi dus chiar primul loc, pe care l-au dorit toate handbaliste noastre. Și dacă nu aruncăm pierdute reamintite virile pe rezultat, ele articolul, acele 17 și 23—25 (deci unul și, respectiv, două goluri) ne exp cam că doar două sau trei ș eli în minus ar fi lăsat loc unei mari satisfacții. În partidele cu R.F.G., indicația era să se arunce la poartă numai sus, unde portarul respectiv era mai slab. Și totuși, s-a aruncat de 14 ori, jos, dindu-se numai un gol ! Și dacă medaliile — de aur, argint și bronz — înmînate primelor trei clasate, în „Randershalle“, au un caracter mai mult simbolic într-un campionat de calificare, ție el și mondial, poziția și mai bună în clasamentul final ar fi fost justificată de valoarea intrinsecă a totului alături de eforturile jucătoarelor, de nopțile de studiu, calcule și schițe ale celor doi antrenori, împreună cu Mihai Marinescu, secretarul federației, care a condus delegația. Iar aceste scurte considerații nu se vor dicit mărturii ale potențialului real existent și care poate fi consolidat în perioada următoare, Campionatul Mondial al grupei A cerînd imperativ acest lucru. Să nu încheiem înainte de a menționa aprecierile elogioase ale numeroși lor specialiști prezenți în Danemarca — antrenori, arbitri, reprezentanți ai conducerii I.H.F. — care au subliniat tocmai progresul din ultima vreme al echipei Românici, comportarea ei bună în toate împrejurările.

Mircea COSTEA

COMPETIȚIE PUGILISTICĂ

(Urmare din pag. 1)

La „ușoară“, o finală inedită între campionul categoriei, Vasile Morovan (Ind), și **Nedin Regep** (Cimentul Medgidia). Morovan a luat lupta prea ușor, a lovit destul de mult, dar i-a permis și adversarului să atace în stilul său caracteristic, iar judecătorii l-au declarat învingător pe Regep. Sperăm ca această lecție usitătoare în viitor, să fie de învățătură lui Vasile Morovan, care s-a convins că toate meciurile trebuie luate în serios. La „semi“ea“ și „grea“, învingătorii scorați și aplaudați : **Vasile Damian** (Dinamo) și **Vasile Adumitroaie** (Ind).

Cîștigătorilor li s-au acordat frumoase cupe și premii, iar dintre arbitri (dirijați de delegatul general, **Gabriel Dancu**) am remarcat prestațiile lui **Ion Damian** (Călărași) și ale localnicilor **Toma Matei, Valentin Găvan, Ibraim Suat, Constantin Grovu** și **Ion Voicu**. Nu putem încheia, fără a remarca contribuția deosebită adusă la buna organizare a competiției de C.J.E.F.S. Constanța și clubul Farul, precum și de pasionații boxului din comisia județeană Dragoș Chilea, președinte, și Ion Șerban, vicepreședinte.

Paul IOVAN

Divizionarele A la jumătatea intrecerii

CU TOATE FORȚELE, SPRE UN „NOU CICLU“

● **Sincopele echipei ? În fața... propriilor susținători !**
● **Pe terenul advers, mult mai bine : 17 puncte (din 18 posibile) și un singur gol primit**

Pentru prima oară după mult timp, Steaua își încheie cursa de toamnă cu un pasiv de 3 puncte față de lidera clasamentului. Și asta — tot o „premieră“ a ei, în palmaresul ultimilor ani — ca urmare (cine ar fi crezut ?) a unor eșecuri survenite pe propriul teren. Fără să facă o tragedie din acest ușor șir, credem, trecător coborîș (explicabil, poate, la sfîrșitul unui ciclu de excepție și pe plan internațional), cei de la Steaua — conducători, antrenori, jucători — regretă sincopele de comportament înregistrate la 10 septembrie (0—3 cu Dinamo) și 3 decembrie (1—2 cu Univ. Craiova). Iar dacă atunci, în etapa cu nr. 3, dincolo de prestația fără cusur a dinamoviștilor bucureșteni (cu ciclul acumulărilor încheiat), Steaua și-a motivat insuccesul și prin întîrzierea (obiectivă) cu care și-a început pregătirile, acum, spre final de sezon, n-a putut invoca decît neșansa la cele două gafe consecutive : rătarea penalty-ului la scorul de 1—0 și, apoi, primirea unui gol impotriva cursului jocului și a logicii fotbalului, dacă așa ceva există cu adevărat.

O măsură mai reală a valorii, Steaua a demonstrat-o însă (fericită și binevenită compensație de ordin moral) pe terenurile partenerelor de întrecere, unde a reușit să adune 17 puncte din 18 posibile ; ca și anul trecut, în aceeași perioadă de timp, cu corectivul că, de acestă dată, pe parcursul a 810 minute de teală, fireste, și pe jucătorii cu statut de rezerve. Dar și așa, fără aceștia din urmă, numărul titularilor (9) autori de goluri este pe cît de impresionant, pe atît de instructiv. Pentru că ceea ce o particularizează, în continuare, pe Steaua, în contextul fotbalului nostru, este spiritul ofensiv care o animă, etapă de etapă, și care face, de exemplu, dintr-un fundaș (**D. Petrescu**) cel de al doilea golgeter al ei, la sfîrșitul stagiunii de toamnă. Și cînd, alături de purtătorul tricoului cu nr. 2, pe lista marcatorilor Stelei figurează încă doi componenți ai apărării imediate (**Iovan, Ungureanu**), ca și numeroși mijlocași (**Hagi, I. Dumitrescu, Rotariu, Minea, I. Stan**), jocul ei generos, pe atac, ne apare mai adînc conturat, mai viu colorat.

★

L-am lăsat la urmă pe **Balint**, al cărui spectaculos salt (de la un singur gol, în toamna lui '88, la 14, acum) l-a adus în dubla postură de golgeter al formației sale, ca și al întregii Divizii A, după prima jumătate a întrecerii. Era bine plasat, cu tirul regulat în competiția internă. Gavrilă Balint în momentul de vîrf și de satisfacții al fotbalului nostru — pe 1989 —, atunci, la 15 noiembrie, cînd, înscriind două goluri în poarta danezului Schmeichel, a trăit una dintre cele mai frumoase zile ale vieții sale. Uitînd, pentru o clipă, de o altă sincopă, trecută în contul Stelei în perioada pe care o analizăm, el se bucura alături de ceilalți colegi de echipă, pârtași la succes, Lung, **D. Petrescu, Iovan, Ungureanu, Hagi, Rotariu** și **Lăcătuș**. Și împreună cu ei, ca într-o adevărată familie „tricoloră“ erau fericiți, după joc, la cabine, **Andone, Gh. Popescu, Lupu, Sabău, Mateuț**. Sincopa la care ne referim, de astă dată, nu-i greu de ghicit: ea s-a numit P.S.V. Eindhoven, una dintre cele mai puternice echipe de club europene, pe care, nimeni nu uită, Steaua a dominat-o categoric pe propriul teren, iar acasă la ea a condus-o, la un moment dat, pe tabela de scor. Ce folos, însă, de vreme ce, în final, Steaua n-a mai prins, ca în trecut, o primăvară europeană. A venit, însă, cam aminteam, ziua de 15 noiembrie — cu 8 jucători ai lui Iordănescu și **Dumitriu** în cimpul de joc, al **calificării**, un solid criteriu valoric pentru o echipă de club. Și care, cu toate acestea, în lunga perioadă de intersezon, reușită retușuri : un „vîrf“ de bază pentru unul dintre posturile de fundași centrali și în linia I, unde prin calitățile demonstrate pe parcursul meciului cu Victoria, Negrău își repune candidatura), ca și în ceea ce privește **relațiile de joc**, la un moment dat, cum ar fi, de exemplu, suplinirea fundașului **plecat în atac**.

Fiecare echipă, cu precădere acelea cu veleități la performanțe înalte, retușează și inovează, în periodele de întrerupere. Steaua, sîntem convinși, o va face și ea, cunoscîndu-i dorința de a reveni acolo unde a fost mereu, în ultimii ani, pe locuri frunțașe ale ierarhiei europene.

Gheorghe NICOLAESCU

Balint *caută golul cu insistență*

Foto : Nicolae PROFIR

FOTBAL

În campionatul primului eșalon

EXEMPLUL „BĂTRÎNILOR“, DEMN DE URMAT

Turul campionatului Diviziei A, recent încheiat, oferă suficiente motive de reflecții. Dacă într-un număr de săptămîna trecută al ziarului nostru ne-am ocupat de „noul val“, al acelor tineri, care s-au impus în sezonul de toamnă, impriminde competiției un tonus ridicat, astăzi ne vom ocupa de jucătorii care au atins (sau chiar depășit) granița celor 30 de ani și care, prin randamentul lor constant bun, au contribuit substanțial la redicarea nivelului de joc al echipelor lor de club și, implicit, al campionatului. Toți aceștia, grație experienței dobîndite în decursul anilor, mediului conștiincios în care s-au integrat, procesului de instruire, ea și vieții lor sportive, au devenit adevărați modelul ideal al unui adevărului performer, model urmat de mai tinerii lor coechipieri. **„Cine n-are bătrîni, să-i cumpere“** — spune un vechi proverb, valabil, fără excepție, în orice domeniu de activitate, decît și în sport. Pentru că toți acești jucători aflați la a doua tinerețe și-au cîștigat titularizarea nu printr-un anume sentimentalism din partea antrenorilor, ci numai prin valoarea demonstrată, printr-o muncă asiduă, prin talent și dăruire.

Care ar fi jucătorii cei mai reprezentativi din grupul așaziștilor veterani ? Vom începe, am spunu firesc, cu portarul Cavai, care în curînd va împlini vîrsta de 39 de ani. Un adevărat exemplu de longevitate sportivă, gata oricînd să intre în poarta echipei „U“ Cluj-Napoca. Asa a făcut-o și în a doua parte a sezonului de toamnă, cînd, după accidentarea lui Prunea, a îmbrăcat, din nou, cu succes tricoul cu numărul 1. Și el a primit frumoase aprecieri din partea specialiștilor pentru modul în care a făcut față numeroaselor situații critice ivite.

Fruntașa clasamentului, Dinamo, case și-a întinerit din mers lotul, mai are un singur jucător în vîrstă de 30 de ani, Klein, care, prin comportarea lui constant bună, a contribuit substanțial la ob-

tinerea poziției de lideră de toamnă a echipei pregătite de Mircea Lucescu. La Steaua, doi „veterani“, Lung și Ungureanu, cu aceiași număr de ani (33), ambii jucători de bază ai formației campioane. Mereu la înălțime, ei s-au situat cu regularitate printre evidențiați, lor datorîndu-li formei lor foarte bune au avut și satisfacția selecționării în lotul reprezentativ. Infuzia de tinerețe a readus echipa din „Bănie“ în grupul de elită al fotbalului nostru, mai are doar un singur „moșican“, e numit Boldiței. Craioveanul, în pragul vîrstei de 33 de ani, a apărat, în multe din meciuri, cu brio, poarta echipei lui. Victoria își are „coloana“ vertebrală în trio-ul D. Ștefan, C. Solomon și Coraș, toți de 30 de ani. Titulari de drept, ei au contribuit decisiv, am putea afirma, la frumoasa ascensiune a echipei și în sezonul de toamnă. Lista mai cuprinde multe alte exemple de jucători aflați la a doua tinerețe cu bun și foarte bun randament la echipele lor de club : Dragnea, Butufei, Beldie, Balaur și Lala, la Făcăra Moreni, M. Marian la Sportul Studențesc, Biszok și N. Mureșan la F.C. Bihor, M. Dumitru la F.C. Farul, Barbu la F.C.M. Brașov, M. Vasile, Dobrotă, Jurcă și Radu II la F.C. Inter, Burleanu și Tănăsoiu la S.C. Bacău, Speriatu, Stancu și Ignat la F.C. Argeș, Neamțu și Biro I la „U“ Cluj-Napoca, Ionită, I. Petcu și Niesa la Corvinul, Moise la „Poli“ Timișoara, Negrilă, Mihăilă și I. Varga la Jiul, Liliac, C. Ștefan și Greacen la Petrolul.

Să salutăm deci frumoasa comportare a tuturor acestor jucători, care, ignorînd numărul anilor, și-au adus partea lor de contribuție la ridicarea cotei valorice a echipelor pe care le reprezintă. Ei toți rămîn un frumos exemplu, demn de urmat. Și avem convingerea că vor imbrăca și în continuare — încă de multe ori — tricourile echipelor lor de club.

Gheorghe NERTEA

ECHIPA SPORTUL STUDENȚESC

(Urmare din pag. 1)

tat într-un singur meci : cu **Sportul Studențesc, în Sala Agronomia. În rest, clujencele au obținut victorii, unele la scoruri apreciabile, în urma unor prestații care îi dau dreptul să concretze, în continuare, la cucerirea titlului de campioană a țării. Coeziunea lotului, buna pregătire tehnică și fizică, concepția de joc modernă sînt argumente care pledează în favoarea formației din orașul de pe Somes. Treapta a treia a podiumului este ocupată de Voința Brașov** (antrenor : **Constantin Moraru**), rămasă și ea în lupta pentru titlu, dar handicapată de faptul că se bizuie doar pe 6—7 jucătoare, ceea ce explică, în bună măsură, neavînd (încă) nivelul impus de Divizia A. Eforturile valoroaselor internaționale **Magdalena Jerebie** și **Camelia Hinda** au fost de cele mai multe ori rodnice, dar atunci cînd echipa a întîmpinat rezistența unor adversare cu loturi complete, au apărut eșecurile. **Metalul C.S.Ș. Rîmnicu Vîlcea** a fost o adevărată revelație ținînd seama de indisponibilitățile invite și anul acesta. Antrenorul Alexandru Moise și-a dovedit încă din nou capacitatea profesională, el pregătindu-și echipa în așa fel încît au putut fi „speculate“ la maximum calitățile fiecărei jucătoare, ca, de pildă, precizia **Antoanetei Barbu** în aruncările la coș, intuiția lui Mariel Ionescu de a organiza jocul, capacitatea de a recupera și a înscrie puncte a **Laurei Nițulescu.**

O situație cu totul specială a întîmpinat Voința București (antrenor : **Marian Strugaru**), care, față de campionatul trecut, nu a mai beneficiat de aportul a patru jucătoare de bază (Estela Tomescu, retrasă din activitatea competițională, Rodica Jugănaru, care dorește să se transfere, Svetlana Simion și Ioana Cocîrlan, studente și jucătoare la Universitatea Cluj-Napoca). În aceste condiții au fost promovate jucătoare tinere (unele chiar junioare), al căror aport a fost deocamdată insuficient de consistent. Avem convingerea însă că tehnicienii echipei (alături de **M. Strugaru** se află antrenoarele **Rodica Ungureanu** și **Georgeta Onisie**) vor putea ridica noile promovate la valoarea corespunzătoare unei echipe care se află, de regulă, printre frunțașele mișcării noastru feminin. Acest fenomen se petrece la **Olimpia București** (antrenor : **Constantin Paraschivescu**), unde jucătoare tinere, pînă nu de mult „abonate“ la banca rezervelor, devin din zi în zi mai sigure și mai stantă. Efectul ? Un adaus de calitate : cîte o finală statistanică, practicînd drumeția montană, adică mișcare în aer liber, în atmosfera ozonificată a pădurilor de brazi, de conifere. Și asta, pe propriile picioare ! Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

Ne revedem cu dr. Drafta în Capitală, chiar la locul său de muncă, Dispensarul policlinic „Cristian Tell“ aparținînd de Spitalul „Grivița“. După ultimul consult, avînd un drum comun spre casă, îi mărturisesc că mă simt teasez în autoturism. Ne refacem cu delicatețe : „Pe distanțe scurte, prefer mersul pe jos. O stație, două de tramvai, autobuz și chiar de metrou reprezintă o comodă și foarte utilă pentru organism, o reechilibrare a proceselor de excitație și de inhibiție, o recîștigare a prosperității. Și este de ce scăpăm constituie o gură, cu condiția să deprindere conștientă, practicînd drumeția montană, adică mișcare în aer liber, în atmosfera ozonificată a pădurilor de brazi, de conifere. Și asta, pe propriile picioare ! Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

Ne revedem cu dr. Drafta în Capitală, chiar la locul său de muncă, Dispensarul policlinic „Cristian Tell“ aparținînd de Spitalul „Grivița“. După ultimul consult, avînd un drum comun spre casă, îi mărturisesc că mă simt teasez în autoturism. Ne refacem cu delicatețe : „Pe distanțe scurte, prefer mersul pe jos. O stație, două de tramvai, autobuz și chiar de metrou reprezintă o comodă și foarte utilă pentru organism, o reechilibrare a proceselor de excitație și de inhibiție, o recîștigare a prosperității. Și este de ce scăpăm constituie o gură, cu condiția să deprindere conștientă, practicînd drumeția montană, adică mișcare în aer liber, în atmosfera ozonificată a pădurilor de brazi, de conifere. Și asta, pe propriile picioare ! Este și cea ce recomand stărăturilor prietenilor și pacienților mei, unii dintre ei foarte tineri ; și anume, ca în programul lor zilnic să rezerve cel puțin o jumătate de oră pentru mișcare. Dimineața, 5 pînă la 10 minute, prin exerciții de gimnastică necesare asigurării mobilității coloanei vertebrale, a brațelor și corpului, 20 la 30 genuflexiuni și 10—20 de flotări. O... doză care poate fi repetată la sfîrșitul fiecărei zile de activitate, înainte de culcare, mai ales în cazul cînd — cum ar fi mai indicat — n-ai reușit să faci o plimbare ușoară, relaxantă, după masa de seară, în jurul locuinței. O deprindere care «liniștește» creierul, sistemul nervos în ansamblu și, evident, mușchii. Este, dacă vreți, o rețetă care prinde bine, cu deosebire celor avînd îndeletniciri cît sedentare, din păcate tot mai multe...“

In prima zi de vacanță PATINORUL „23 AUGUST“ A DEVENIT... NEÎNCĂPĂTOR

În prima zi de vacanță, autentică zi de... primăvară, elevii bucureșteni — sau cel puțin o parte dintre ei — au dorit (se putea altfel ?) să intre în „legătură directă“ cu iarna ! Este motivul pentru care (cifra este absolut exactă) 1 700 dintre ei au invadat, realmente, duminică dimineață, patinoarul din Complexul Sportiv „23 August“. Exista teama, chiar și din partea reporterului, că gospodarii „Palatului de gheață“ vor fi surprinși nepregătiți pentru a face față unei asemenea... avalanșe (de copii). Ei bine, nici vorbă de așa ceva ! Primul lucru ce aflu, cu două ore înainte de a se deschide porțile, șeful bazei, **Mihai Anghel**. În cîteva minute a „inspectat“ calitatea gheții și — impreună cu colaboratorii săi, **Gabriela Muntea-nu** (antrenoare la lotul național de patinaj artistic), **Alexandru Bărăilău, Gheorghe Tăbăcaru** — a constatat că suprafața este aptă pentru pretențiile MARI ale MICILOR patinatori. Apoi șeful complexului a vorbit la... microfon : „Se poate intra pe patinoar !“ Tablou de pe lîngă gheață, în mai puțin de cinci minute, era impresionant : Ioana (de 5 ani) și Raluca Dimoftache (10), Andra-Mihaela Dumitrașcu, Andreea și Paul Miloșescu — dar nu numai ei — patinau ca adevărați performeri.

Nu încape nici o îndoială că, la sfîrșitul celor două ore ale programului de duminică dimineață, „ochii specialiștilor“ au descoperit cîteva talente. Dar, răbdare ! Vacanța abia a început : se poate patina zilnic, de la 10 la 12, plus în după-amiezele de joi (16—18), simbătă (14—16) și duminică (15—17